

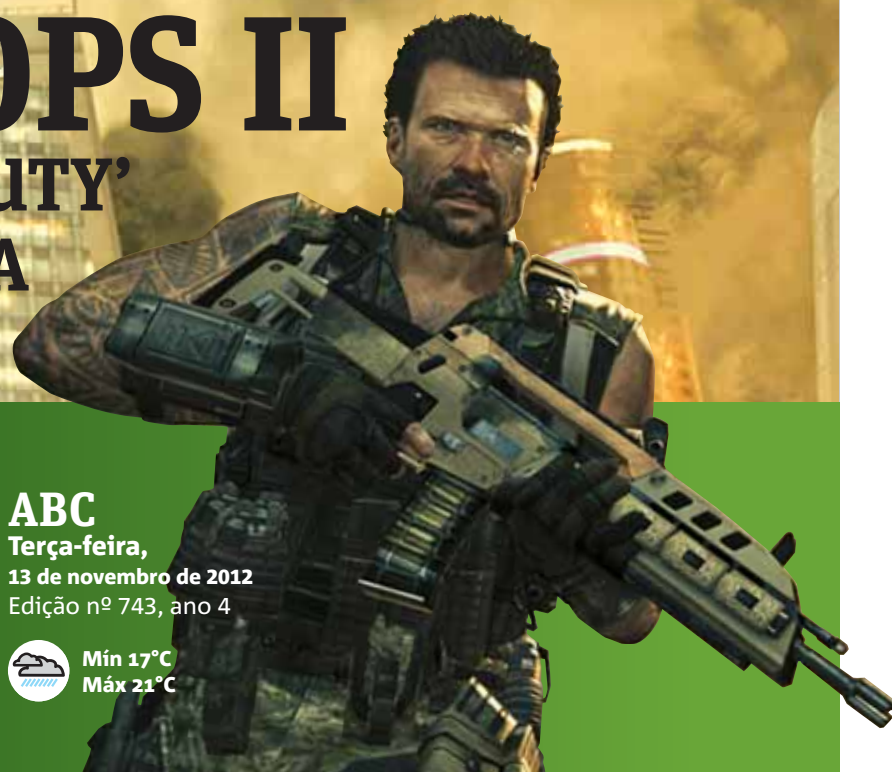
▶ **Palmeiras tem 99%** de chances de cair para a Série B do Brasileiro {pág 14}

▶ **Ney Franco relaciona** Ganso, que pode estrear no São Paulo contra o Náutico {pág 15}

# BLACK OPS II

## NOVO 'CALL OF DUTY'

### CHEGA HOJE PARA PS3 E XBOX

 {pág 11}

# metro

ABC  
Terça-feira,  
13 de novembro de 2012  
Edição nº 743, ano 4

Mín 17°C  
Máx 21°C

# Dirceu pega 10 anos. Deve sair antes de 2

▶ Condenado a 10 anos e 10 meses, ex-ministro pode ir para regime semiaberto após cumprir 1/6 da pena  
▶ Genoino pega 6 anos e 11 meses no regime semiaberto ▶ Delúbio tem pena de 8 anos e 11 meses {pág 04}

## Bomba em Mauá



▶ Bomba foi encontrada em saco plástico no Jardim Primavera e acabou detonada pelo Gate: não houve feridos {pág 02}

ALESSANDRO VALLE/ABCDIGIPRESS

## Prestação de contas

### Gasto de campanha de Marinho foi 82% do total

▶ Prefeito reeleito gastou R\$ 3,1 milhões na campanha. Cada voto do petista teve o custo de R\$ 12,17 {pág 02}

### Consulado dos EUA deixa de enviar passaporte

Solicitante de vistos deve aguardar confirmação por e-mail para buscar documento {pág 05}

### Israel realiza novo ataque contra sírios

Israelenses disparam em artilharia móvel síria nas Colinas de Golã {pág 08}

## ABC sente falta de bujões de gás

▶ Greve dos engarrafadores e distribuidores baixou os estoques das revendas da região ▶ Restaurantes e hospitais podem ser prejudicados {pág 03}

# ABC tem fila de espera para gás de cozinha

► Greve de trabalhadores do setor entra na segunda semana e deixa distribuidoras sem mercadoria ► Lojas têm filas de 50 a 100 pessoas aguardando carregamento ► Preço do botijão nesta semana passa de R\$ 45 para R\$ 50

A greve dos trabalhadores de engarrafamento e distribuição de gás entrou ontem na segunda semana e zerou o estoque das revendedoras da região. O Metro ABC conversou com 10 estabelecimentos nas três cidades. Apenas uma loja, em São Caetano, possuía botijões para fornecer aos clientes.

De acordo com comerciantes, o último estoque do produto chegou no sábado e durou apenas algumas horas. As distribuidoras criaram lista de espera para quando novas remessas chegarem, que ontem já possuíam entre 50 e 100 nomes em cada local.

Para quem conseguir encontrar gás, o preço será mais salgado. O botijão que era vendido antes da paralisação a cerca de R\$ 45 chega nesta semana aos consumidores por R\$ 50.

“Estou indo buscar gás no Rio de Janeiro, com caminhão próprio. O serviço fica mais caro e temos que repassar parte para os clientes”, disse o proprietário da Marina Gás, em Santo André, Nilton Cuani Júnior.

O gerente da Yamagas, no Centro de São Bernardo, Luiz Oto, afirma que parte de seus clientes são ambulantes que vendem comida nas ruas. “Não tem mais como barraquinha de pipoca e cachorro quente trabalhar porque não tem gás”, disse.

O presidente do Sehal (Sindicato das Empresas de Hospedagem e Alimentação do Grande ABC), Wilson Bianchi, afirma que mais dias de greve podem prejudicar o funcionamento de restaurantes. “Esta semana teremos dificuldade.”

De acordo com o Sindigás (Sindicato Nacional das Empresas Distribuidoras de Gás LP), a greve começa a afetar prestadores de serviços essenciais, como hospitais, clínicas e escolas, que estariam com o suprimento abaixo do patamar de segurança. No ABC, as prefeituras informaram que ainda não há desabastecimento nestas áreas.



VANESSA SELICANI  
METRO ABC



► Revendedoras abriram as portas, mas não tinham gás de cozinha para vender ontem

## Sindicato diz cumprir determinação de 30%

O presidente do Sindicato dos Trabalhadores no Comércio de Minérios e Derivados de Petróleo do Grande ABC, Valtér Adalberto, afirma que a categoria está cumprindo a determinação judicial de se manter ao

menos 30% dos trabalhadores em seus postos.

“Muitos comerciantes escondem estoque para poder cobrar acima do mercado. Tem gente pedindo até R\$ 60 pelo botijão. É um abuso que precisa ser de-

nunciado”, disse. De acordo com o sindicato, o ABC possui 1,2 mil trabalhadores no setor paralisado.

A categoria pede reajuste de 15,31% e 200% do salário como PLR (Participação nos Lucros e Resulta-

dos). A proposta patronal é de 6% de reajuste e 160% do salário como PLR. A divergência será decidida na Justiça do Trabalho. A primeira audiência foi realizada na quinta-feira, sem definição. Uma nova reu-

nião está marcada para hoje.

Em nota, o Sindigás (Sindicato Nacional das Empresas Distribuidoras de Gás LP) recomenda que os consumidores não corram aos revendedores pa-

ra estocar o produto, “pois acredita que a situação será resolvida em, no máximo, uma semana para que o atendimento à população não fique ainda mais comprometido”.

● METRO ABC

## Mercedes manterá 484 trabalhadores até março

Acordo entre a montadora Mercedes-Benz e o Sindicato dos Metalúrgicos do ABC irá manter até março 484 trabalhadores que seriam dispensados no domingo. Como contrapartida, vão abrir mão da segunda parcela do PLR (Participação nos Lucros e Resultados). A empresa alegava que a lei trabalhista

não permitia que contratos por prazo determinado fossem renovados mais de duas vezes. O presidente do sindicato, Sérgio Nobre, negociou a prorrogação com a Superintendência Regional do Ministério do Trabalho. Outros 1.000 funcionários estão afastados em esquema de lay off (possuem remuneração

composta por bolsa de estudos do Fundo de Amparo ao Trabalhador e complementação da empresa) até 31 de janeiro. Desde junho, sindicato e Mercedes-Benz negociam para evitar demissões. A empresa alega passar por momento econômico ruim e ter excedente de mão de obra. ● METRO ABC

### 13 mil

funcionários possui a Mercedes-Benz, com planta localizada em São Bernardo. Todos os salários estão congelados até janeiro para evitar demissões



► Montadora diz que há mão de obra excedente

# Dirceu é condenado a 10 anos e 10 meses

► Pena definida pelo Supremo é por corrupção ativa e formação de quadrilha  
► Petista deve cumprir 1/6 em regime fechado ► Defesa diz que vai recorrer

Após 44 anos, José Dirceu voltará à prisão. O STF (Supremo Tribunal Federal) fixou ontem em 10 anos e 10 meses a pena de reclusão para o ex-ministro da Casa Civil do governo Lula pelos crimes de corrupção ativa e formação de quadrilha.

Apontado na denúncia como 'chefe da quadrilha' do mensalão, Dirceu terá que cumprir, no mínimo, um ano e nove meses de prisão em regime fechado, - caso a pena não seja revista. A defesa do ex-ministro apresentará um recurso sobre a pena pelo crime de quadrilha.

## Segunda prisão

A primeira prisão do petista ocorreu durante a ditadura militar. Em 1968, Dirceu era líder estudantil e foi preso durante a tentativa de promover um congresso da UNE. A saída do presídio foi em setembro de 1969. Ele e mais 14 prisioneiros foram deportados para o México em troca da libertação do ex-embaixador dos Estados Unidos

Charles Elbrick. Em seguida, Dirceu se exilou em Cuba, fez plástica e usou o nome falso de Carlos Henrique Gouveia de Mello, antes de retornar ao Brasil. Com a redemocratização, ele ajudou a fundar o PT.

Eleito deputado federal em 2003, deixou a Casa Civil após descoberta do mensalão. Cassado, perdeu os direitos políticos até 2016.

## Outras punições

O ex-presidente do PT José Genoíno e o ex-tesoureiro do partido Delúbio Soares também tiveram as penas fixadas ontem pelo STF.

Genoíno foi condenado a 6 anos e 11 meses de reclusão pelos crimes de formação de quadrilha e corrupção ativa, além de multa de R\$ 468 mil e irá cumprir a pena em regime semiaberto, sendo obrigado apenas a dormir no presídio.

Delúbio também foi condenado pelos dois crimes. Ele cumprirá pena de oito anos e 11 meses, em regime fechado, e uma multa de R\$ 325 mil. ● METRO BRASÍLIA



► José Dirceu: defesa apresentará recursos para evitar volta à prisão quatro décadas depois de ser preso pela ditadura

# 676

**mil reais é o valor da multa fixada pelo STF a José Dirceu por envolvimento no mensalão. O pagamento é previsto para crimes de corrupção e é calculado de acordo com a renda do condenado.**

## As penas

O ex-ministro foi condenado por dois crimes.

- Formação de quadrilha  
2 anos e 11 meses
- Corrupção ativa por nove vezes  
7 anos e 11 meses, mais multa

# PF investigará acidente com jato em Congonhas



► Aeronave continuava ontem na cabeceira da pista

MAURICIO CAMARGO/BRAZIL PHOTO PRESS/FOLHAPRESS

A PF (Polícia Federal) irá investigar o acidente com um jato executivo que, às 17h30 de ontem, saiu da pista do aeroporto de Congonhas, na zona sul, e só não atravessou a avenida dos Bandeirantes porque bateu em uma barreira de proteção da cabeceira.

O inquérito aberto ontem apurará o crime de sinistro culposo em transpor-

te aéreo e lesão corporal. Três pessoas ficaram feridas, entre elas o piloto, que teve traumatismo craniano.

Agentes da Polícia Federal e do Cenipa (Centro de Investigação e Prevenção de Acidentes Aeronáuticos) fizeram uma perícia na aeronave. A caixa preta foi removida e será enviada para análise. Segundo a Anac (Agência Nacional de Aviação Civil), o piloto, Michael Rumpf Gaaíl, 66 anos, e o co-piloto Rafael Martinetto Ferreira, 21 anos, estavam com a habilitação em dia.

Ontem, a aeronave ainda não havia sido retirada da cabeceira até às 22h. A Infraero, que administra o aeroporto, informou que a responsabilidade é da empresa proprietária do jato executivo. ● METRO

## ‘Nunca pratiquei ato ilícito’

Após ser condenado pelo STF, o ex-ministro José Dirceu divulgou nota em seu blog afirmando que não vai se calar ou se conformar com a “injusta sentença” do STF (Supremo Tribunal Federal). No texto, Dirceu lembrou da época em que foi preso e condenado durante a ditadura militar.

O ex-ministro voltou a negar as acusações que o condenaram a 10 anos e 10 meses de prisão. “Nunca pratiquei nenhum ato ilícito ou ilegal como dirigente do PT, parlamentar ou ministro de Estado. Fui cassado pela Câmara dos Deputados e, agora, condenado pelo Supremo Tribunal Federal sem provas porque sou inocente”. Segundo ele, a pena “só agrava a infâmia e a ignomínia de todo” o processo do mensalão. ● METRO BRASÍLIA.

## Política

**CLÁUDIO HUMBERTO**



**MP-DF COMPRA SISTEMA PARA GRAMPEAR TELEFONES.** O Ministério Público do Distrito Federal e Territórios entrou na lista de órgãos públicos que têm o poderoso Guardiã, sistema capaz de grampear até milhares de telefones simultaneamente – e, segundo seus críticos, sem qualquer controle externo. A decisão do MP-DFT tem sido recebida como desafio a entidades policiais que discutem no Supremo Tribunal Federal a quem cabe a atividade investigativa.

## SEM SATISFAÇÕES A DAR.

O MP-DF não explica a compra nem quanto custou o Guardiã. Ainda recomendou a coluna para procurar um “SIC”, inexistente no seu site.

**MEDO DO GUARDIÃO.** A assessoria não sabe, mas em vez de “SIC”, o site do MP-DF tem um formulário com base na Lei da Acesso à Informação.

## PIZZOLATO PODE ATÉ SER

**ELEITO.** O advogado Martinius Sávio Lobato reiterou que seu cliente Henrique Pizzolato “não vai fugir”, após entregar seus passaportes, mas a dupla cidadania o favorece. Pela lei italiana, pode pedir outro no consulado e até se candidatar ao parlamento da Itália. Eleito, não poderia ser preso.

**CARTEIRINHA.** Conta a favor da fuga de réus do mensalão o trânsito livre de brasileiros, sem a necessidade de passaporte, para entrar nos países do Mercosul: basta mostrar a identidade.

## ELIANA CALMON: POLÍTICA

“O que surpreende é o joguinho.”

MINISTRO JOAQUIM BARBOSA SOBRE O COMPORTAMENTO DE RICARDO LEWANDOWSKI, NO STF



**CA, NÃO.** Mesmo honrada com a distinção, a ministra Eliana Calmon, do Superior Tribunal de Justiça, não tem interesse em ingressar na política, “muito embora tenha consciência que a magistratura é uma carreira política”. O Partido Verde sonha com a candidatura dela à Presidência, em 2014.

ANTONIO CRUZ/AGÊNCIA BRASIL



**NA ESTRADA.** Advogado de Roberto Jefferson, Luiz Franciso Barbosa quer mobilizar prefeitos, OAB e Câmara dos Deputados pelo controle legislativo e judiciário do Ministério Público, inclusive incriminando uso de “grampo”.

## PODER SEM PUDOR A ditadura da poesia

**N**omeado interventor do Amazonas por Getúlio Vargas, o poeta Álvaro Maia sempre encontrava tempo para cometer versos. Mas dava duro. Certo dia, o prefeito de Lábrea reclamou do promotor da cidade: - O senhor precisa demitir o homem. Ele bebe

muito, dá escândalo. Até já ficou nu na beira do rio. E isso não é nada, há coisa muito pior...

- É mesmo? - interessou-se o interventor.

- Além de todos os vexames, ele ainda é poeta!

O prefeito foi posto pra fora do gabinete e demitido no mesmo instante.

COM ANA PAULA LEITÃO E TERESA BARROS  
WWW.CLAUDIOHUMBERTO.COM.BR

**SANTO ANDRÉ BAPTISTA PIRELLI**

3 DORMS, 1 suite, 1 vaga, andar alto, face norte, lazer completo, prédio novo, ap 0 km! Av. Giovanni B. Pirelli. VENHA! 99755-0000. C/ Cecilia

**SANTO ANDRÉ CID. SÃO JORGE**

Lindo Sobrado - 3 dorms, 1 suite, dorms. amplos, sala p/ 2 amb., 2 vgs, 172 m² de área constr. R. Birigui-Cid. S. Jorge, S. André. Aceito carro e imóvel/ parte pagamento. 99755-0000. C/ Cecilia

**STO ANDRÉ VILA PIRES**

2 DORMS., fino acab., nunca habitado, local excelente, próximo do Clube Aramaçan. R. Chui. VISITE JÁ! Aceito FGTS e financ. banc. 99755-0000. C/ Cecilia.

CRUJ 20429 - ATUAL PRIME

# Retirada de passaporte tem que ser agendada

► Solicitante tem de aguardar e-mail para poder marcar data de devolução de documento nos postos

Quem vai viajar para os EUA terá de enfrentar mais uma etapa na corrida pelo visto americano. Agora, a retirada dos passaportes precisa ser feita mediante agendamento.

Desde 25 de outubro, por decisão da 8ª Vara da Justiça Federal, os passaportes não estão mais sendo entregues pela DHL Segundo a Justiça, o serviço é exclusividade dos Correios.

Agora, o solicitante tem de aguardar um e-mail da CSC (Computer Sciences Corporation) – responsável pela entrega – contendo o número de rastrea-

## 4.000

é o número de solicitações de visto para os Estados Unidos por dia no país.

mento. A mensagem informa, ainda, que o passaporte está pronto para ser retirado. Depois disso, o solicitante precisa agendar a devolução do documento, no site da CSC. Só então o passaporte pode ser buscado no CASV (centro de atendimento) designado no e-mail. Caso o soli-

citante ainda não tenha recebido o e-mail, poderá verificar a situação acessando o site da CSC.

De acordo com a Consulado-Geral dos EUA, a medida é por tempo indeterminado. Apesar de ter feito a entrevista para o visto em 26 de outubro, a estudante Aline Rocha, que vai para a Flórida, só conseguiu retirar o passaporte anteontem, menos de uma semana antes da viagem. "Retirar o passaporte deu muita dor de cabeça. Ninguém sabia dar informações. Só ficavam pedindo para eu aguardar". ● METRO

## Celebração



► João Carlos Saad, Geraldo Alckmin e João Dória Jr.

ANDRÉ PORTO/METRO

## Show Business comemora 20 anos

O programa de entrevistas Show Business, apresentado pelo jornalista João Dória Jr. e transmitido pela TV Bandeirantes, está celebrando neste ano, o vigésimo aniversário. Desde 1992, já foram mais de 3.800 entrevistas com as principais personalidades do país. A comemoração aconteceu ontem, e contou com a presença do governador Geraldo Alckmin e do presidente do Grupo Bandeirantes de Comunicação, João Carlos Saad. ● METRO

AGORA VOCÊ TAMBÉM  
ACESSA REDES SOCIAIS  
E VÍDEOS DA INTERNET PELO  
CONTROLE REMOTO DA TV.

SÓ NA GVT VOCÊ TEM TV  
POR ASSINATURA COM MAIS  
DIVERSÃO E ENTRETENIMENTO.



### TÁ FAZENDO O QUE AÍ NO PASSADO? MUDE AGORA PARA A GVT TV.

Com a GVT TV, além de ter o melhor da programação, HD em todos os pacotes e os recursos mais Smart do Brasil, você ainda acessa as redes sociais na tela da sua TV por Assinatura. Com um click no controle remoto, você acessa os vídeos mais vistos do YouTube, acompanha pelo InstaGVT as últimas fotos que seus amigos estão postando e ainda compartilha pelo Facebook os programas que está assistindo. GVT TV. É muito mais diversão e entretenimento para toda a família.

LIGUE **103 25**  
www.vocenofuturohoje.com.br

**GVT** VOCÊ  
NO FUTURO,  
HOJE

Para melhor usufruir os serviços, HD da GVT TV, recomenda-se a utilização de uma TV de alta definição. Acesso a Twitter, Instagram e YouTube. Conteúdo On Demand HD disponível apenas para clientes que possuem pacote de TV com Banda Larga a partir de 10 Mega. O serviço Outra Chance Gratuito está disponível nos pacotes: Super, Ultra e Ultimate. Consulte os termos no portal [www.gvt.com.br](http://www.gvt.com.br) e verifique se os serviços estão disponíveis na sua localidade. Mais informações, ligue Central de Atendimento GVT TV: 106 25.

LODUCCA

## Não faltará combustível no país, diz Petrobras

O diretor da Petrobras, José Carlos Cosenza descartou ontem o risco de desabastecimento de combustível no Brasil. Embora haja expectativa de que o consumo aumente nos próximos meses, com as

férias de verão, o diretor garante que não haverá problemas. “Estamos importando e estamos produzindo, as refinarias estão a plena capacidade. Vamos suprir o mercado”.

● METRO

## Venda de imóvel sobe 97,5% em SP

► Total comercializado chegou a 3.674 unidades em setembro ► No ano, mercado acumula queda de 3,4%

A venda de imóveis residenciais novos na cidade de São Paulo cresceu 97,5% em setembro na comparação com agosto deste ano. Segundo o Secovi-SP (sindicato da habitação), foram comercializadas 3.674 unidades no período contra 1.860 no mês anterior. O número representa um avanço de 13,5% na comparação com setembro do ano passado.

Em valores, as vendas avançaram 37,1% em relação a agosto, para um total de R\$ 1,34 bilhão. Os imóveis de dois dormitórios lideraram as vendas, com 2.224 unidades, o equivalente a 60,5% do volume comercializado no mês.

Do total de unidades vendidas, 88,3% dos negócios foram fechados na fase de lançamento, que dura até 180 dias. Em setem-

bro, foram lançadas 3.805 unidades, volume 83,1% superior em comparação ao mês anterior (2.078 unidades).

A alta de setembro não reverteu o quadro de desaceleração de 2012. Desde o início do ano, foram lançadas 16.482 unidades, número 29,3% menor que o observado durante o mesmo período de 2011. O Secovi prevê para 2012 um volu-

me 21% inferior ao de 2011.

Já as vendas acumulam uma retração de 3,4% até setembro. Segundo a entidade, este ano foi prejudicado pelo cenário macroeconômico mundial e pelas dificuldades em se licenciar empreendimentos.

Para os próximos meses, o Secovi acredita em uma redução das dificuldades para aprovação de novos empreendimentos. ● METRO



► Estatal descarta risco de desabastecimento no final do ano



Número de lançamentos caiu 29,3% neste ano



**BANDA LARGA E TELEFONE:  
MAIS CONEXÃO E INTERAÇÃO COM  
CLIENTES E FORNECEDORES.**

---

TEM UM NET EMPRESAS PARA CADA EMPRESA.

**4004-8844**

**www.netempresas.com.br**

Consulte condições de aquisição e disponibilidade técnica em seu endereço.



## Varejo on-line espera recorde de vendas com 'Black Friday'

O portal Busca Descontos promove no dia 23 de novembro a terceira edição do BlackFriday.com.br, ação inspirada na data tradicional dos Estados Unidos em que o varejo realiza uma liquidação em massa. A previsão é de que as vendas batam recorde na data e gerem R\$ 135 milhões, um crescimento de 35% em relação a 2011.

“A terceira edição do evento deve representar o dia mais lucrativo do ano para o comércio eletrônico brasileiro”, afirma Pedro Eugênio, CEO do Busca Descontos. Com descontos que

podem chegar a até 75%, mais de 300 lojas virtuais brasileiras participam da ação, incluindo redes, como Walmart.com.br, Magazine Luiza, TAM, Netshoes, Americanas.com, Próximo Games, Sepha, Compra Fácil, Shoptime, Submarino, entre outros.

As ofertas estarão disponíveis no site www.blackfriday.com.br durante 24 horas. Para ter acesso a estas ofertas, o usuário deverá acessar o site e se cadastrar. Quem se registrar também concorre a US\$ 1.000 mais uma viagem aos EUA para conhecer de perto o Black

Friday americano e visitar a loja do Walmart.

No Walmart.com.br a expectativa para Black Friday é dobrar as vendas em relação a um dia normal. Os descontos no dia podem chegar até 70%, segundo a rede. Na Sepha, a expectativa é de um aumento de 80% nas vendas do site em relação a um dia comum. A loja vai oferecer descontos de 70% em perfumes de grandes marcas e frete grátis para todo Brasil nas compras acima de R\$ 49. Já a Netshoes promete ofertas com até 70% de desconto.

● METRO

### Breves

#### Software de velocidade é liberado

**BANDA LARGA MÓVEL** A Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações) liberou ontem o software para aferição da qualidade da banda larga móvel no site [www.brasilbandalarga.com.br](http://www.brasilbandalarga.com.br). O programa funciona sem necessidade de instalação; basta rodar o aplicativo no portal a partir de um smartphone ou tablet para que os resultados sejam exibidos.

Usuários de smartphones com o sistema Android também podem baixar o aplicativo diretamente do Google Play. ● METRO

#### Dívida do Simples pode ser parcelada

**EM ATÉ 60 MESES.** A Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional autorizou o parcelamento em até 60 meses dos débitos de micro e pequenos empresários, apurados na forma do Simples Nacional, inscritos em Dívida Ativa da União. O valor de cada parcela não poderá ser inferior a R\$ 500 e será corrigido pela Selic. É vedado o parcelamento em caso de falência decretada.

● METRO

#### Marca Tommy Hilfiger chega ao Brasil

**EM 2013.** A Inbrands, hol-

ding detentora de marcas como Ellus, Richards e Alexandre Herchovitch, formará uma joint venture com a Tommy Hilfiger. A joint venture terá os direitos de comercializar os itens de vestuário da marca Tommy Hilfiger no Brasil. As vendas terão início em janeiro de 2013.

● METRO

#### Schincariol muda para Brasil Kirin

**MARCA INSTITUCIONAL.** Um ano após a compra da Schincariol, a fabricante de bebidas japonesa Kirin mudará a marca institucional da cervejaria brasileira, que passa a se chamar Brasil Kirin. A marca dos produtos não muda.

● METRO

# O CARRO É ZERO. OS JUROS TAMBÉM. APROVEITE.

Parcelas a partir de  
**R\$ 395,56\***



**Televendas** (11) 2125 3121

São Paulo Capital  
(11) 2971 5600

São Bernardo do Campo  
(11) 4122 8293

OUVIDORIA - Tel.: 0800 770 8811 - E-mail: [convf.ouvidoria@caoa.com.br](mailto:convf.ouvidoria@caoa.com.br)  
[www.caoaconsorcios.com.br](http://www.caoaconsorcios.com.br)

**CAOA**  
CONSÓRCIOS

A MARCA QUE PASCEU FORTE PARA SE TORNAR LÍDER

\*Crédito no valor de R\$ 27.280,00 referente a 40% do valor do veículo i30 GLS 2.0 2WD Automático (básico sem teto solar). Todas as informações contidas neste anúncio estão sujeitas a alteração sem prévio aviso. Verificar disponibilidade de vagas.

# Exército israelense atinge alvo sírio na região de Golã

► Tropas do Estado judeu alvejaram uma artilharia móvel do país árabe localizada nas colinas ► Israel confirmou o sucesso da operação, mas não deu detalhes sobre a origem do alvo, se é do governo ou dos rebeldes

As Colinas de Golã, um disputado território sírio na fronteira com Israel, Líbano e Jordânia, voltaram a ser palco de hostilidades militares. Desta vez, contudo, os disparos deixaram de ser uma “advertência” e atingiram um alvo sírio, segundo informações do Exército israelense.

As tropas do Estado judeu informaram que o ataque foi uma retaliação ao disparo de um morteiro, mais cedo. Não há informações sobre a origem desse primeiro ataque – que pode tanto ter partido dos soldados leais ao ditador Bashar Al Assad quanto dos rebeldes que lutam há 20 meses contra o governo sírio.

A escalada de tensão nas Colinas de Golã aumenta os temores de que a guerra síria possa se espalhar pelo Oriente Médio. Ontem, o secretário-geral da ONU (Organização das Nações Unidas), Ban Ki-moon, pediu para que sírios e israelenses evitem novos confrontos. “O secretário está profundamente preocupado com a

possibilidade de uma escalada”, disse Martin Nesirky, porta-voz da ONU. Ban pediu a “máxima moderação” e respeito aos acordos de paz referentes à região assinados em 1974.

## Aliados

Com o risco de um conflito maior, a Otan (Organização do Tratado do Atlântico Norte) anunciou estar pronta para proteger a Turquia, país aliado que faz fronteira com a Síria. “A Otan irá fazer o que for preciso para proteger e defender a Turquia”, disse Anders Fogh Rasmussen, secretário da organização.

Rasmussen também elogiou a iniciativa da oposição síria de formar uma coalizão. Ontem, o Conselho de Cooperação do Golfo (que reúne os principais exportadores de petróleo da região) reconheceu a legitimidade da recém formada Coalizão Nacional da Síria.



**CAROLINA VICENTIN**  
METRO SÃO PAULO

## Onde fica



As **Colinas de Golã** são uma área de cerca de 1,2 mil km², no sudoeste da Síria. Elas fazem fronteira com Israel, Líbano e Jordânia

## Por que Golã é importante

- Israel invadiu as colinas na Guerra dos Seis Dias (contra uma frente de países árabes), em junho de 1967
- A Síria tentou, sem sucesso, recuperar o controle da região, em 1973
- Em 1981, Israel anexou as Colinas de Golã a seu território, algo que não foi reconhecido pela comunidade internacional
- O governo israelense diz que as colinas são essenciais para a manutenção de seu sistema de defesa contra ataques surpresa. Há radares espalhados nas montanhas
- Na região, vivem cerca de 20 mil sírios drusos (uma minoria religiosa) e uma quantidade semelhante de israelenses
- Ao levar o conflito para as colinas, a Síria atraiu Israel para a guerra. Com isso, o governo de Bashar Al Assad pode estar tentando conquistar a simpatia de outros países árabes



Tanques do Estado judeu se posicionam voltados para uma aldeia síria

STRINGER/REUTERS

## Breves



O militar com a amante, a escritora Paula Broadwell

## Petraeus está 'devastado'

**ESCÂNDALO NA CIA.** David Petraeus, ex-diretor da CIA (a agência de inteligência dos Estados Unidos), está “devastado” com o vazamento de seu caso extraconjugal, segundo um amigo do militar. A saída de Petraeus do comando da CIA (após uma investi-

gação do FBI) também provocou reações no Senado norte-americano. “Isso poderia ter impacto na segurança nacional. Eu acho que deveríamos ter sido avisados (sobre a investigação)”, disse a democrata Dianne Feinstein. ● METRO

## Despejos são suspensos

**ESPANHA.** Os bancos espanhóis suspenderam as ações de despejo contra endividados após diversas ocorrências de suicídio. A decisão foi tomada a partir de um pedido do governo e deve durar dois anos. As autoridades não sabem informar quantas pessoas atentaram contra a própria vida. Desde o início da crise, em 2008, 400 mil espanhóis já perderam suas casas. ● METRO COM AGÊNCIAS

# Protesto contra Cristina não beneficia a oposição

A queda na popularidade da presidente argentina, Cristina Kirchner, e a mobilização social contra seu governo não devem fortalecer a oposição. Metade dos argentinos (49%) não acredita que o descontentamento possa beneficiar os inimigos da presidente, conforme uma pesquisa da consultoria Opinião Autenticada.

A empresa ouviu 800 pessoas na última sexta-feira, dia seguinte a um grande protesto contra as políticas de Cristina (que está em seu segundo mandato). O movimento, conhecido como 8N – devido à data de sua realização, 8 de novembro – foi organizado por grupos independentes, via redes sociais.

Para se ter uma ideia, o maior inimigo político de



► Cerca de 500 mil pessoas lotaram a Avenida 9 de Julho, no centro de Buenos Aires, na última quinta-feira

Cristina, o prefeito de Buenos Aires, Mauricio Macri, sequer participou da mobilização. Na noite do panelaço, Macri foi assistir a um show da banda de rock Kiss.

No dia seguinte ao protesto, Cristina tentou dimi-

nuir a importância do movimento, afirmando que a oposição não deve colher os frutos da revolta. “O verdadeiro problema é a falta de uma direção política que represente um modelo alternativo”, disse. ● METRO

# Mais dois dirigentes da BBC renunciam

A diretora da BBC News, Helen Boaden, e seu vice, Steve Mitchell, pediram demissão ontem, em meio à mais grave crise a atingir a emissora. A saída de ambos se seguiu a uma declaração do presidente do conselho da BBC, Chris Patten, sobre a necessidade de a empresa passar por uma “mudança radical”.

A cúpula da BBC é acusada de omissão no caso de abuso sexual de crianças por parte de Jimmy Savile, um popular apresentador de programas infantis da década de 1970. Segundo a polícia britânica, mais de 400 meninas teriam sido vítimas de Savile. Muitas afirmam que a emissora sabia dos crimes. ● METRO

# Humor acima de tudo

► 'A Hora do Ronco' celebra 25 anos ininterruptos nas manhãs da Band FM ► Apresentador Pedro Luiz Ronco relembra início do programa que virou sinônimo de descontração no rádio

Muito antes de o "Pânico" tomar forma ou de o "CQC" encontrar seu público, um radialista da Band FM ditava os contornos do que viria a se tornar um dos gêneros mais perseguidos no rádio e na TV: a mistura de informação com bom humor. Foi assim que, há 25 anos, Pedro Luiz Ronco conquistava as manhãs da 96.1 MHz com a estreia de "A Hora do Ronco", um programa cuja única regra era não ter roteiro.

O radialista, que até então havia trabalhado como repórter de AM, credenciou-se para apresentar a atração após criar bem-humorados boletins de trânsito para a FM. "Sabia que precisava fazer algo de forma descontraída porque o público de lá era de moleques, completamente diferente do da AM", lembra Ronco.

O jeito despretensioso

chamou a atenção de João Carlos Ribeiro, o Joca, que assumia em 1987 a direção artística da Band FM. Nasceu assim "A Hora do Ronco", baseado no bom humor e no raciocínio rápido do radialista para comentar notícias, fazer brincadeiras com os ouvintes e receber convidados especiais.

De início, o programa durava uma hora. Logo passou para duas e, em seguida, se fixou nas três que seguem até hoje, de segunda a sexta, das 6h às 9h, com o apresentador Tadeu Correia e o humorista Emerson França. "Esse é o horário nobre do rádio. É quando o pessoal está acordando, tomando café, se deslocando. E quanto mais o trânsito fica congestionado, mais gente está me ouvindo. Não troco por outro de jeito nenhum." ● METRO



► Pedro Luiz Ronco em ação no estúdio

## 60 segundos

### PEDRO LUIZ RONCO

#### Por que unir informação e humor?

De cada dez informações que eu dava quando era repórter, nove eram ruins. Me sentia um cavaleiro do apocalipse. Resolvi criar um espaço de três horas em que não falo nada que possa causar tristeza.

#### Você revelou vários artistas populares.

A gente acreditava que o sertanejo não devia ficar restrito às rádios AM ou de interior. Se fazia sucesso lá, por que não faria também na FM? E deu certo. ● METRO

# 2

cultura

## Lançamentos hoje

O escritor angolano José Eduardo Agualusa debate "Teoria Geral do Esquecimento", às 20h, no Sesc Vila Mariana (r. Pelotas, 141, tel.: 5080-3000, grátis). Já a Coleção Novíssimos, de literatura portuguesa, será lançada às 18h30 na Livraria da Vila (al. Lorena, 1.731, tel.: 3062-1526) com a presença dos autores. ● METRO

**FACULDADES SENAI.**  
**Você faz e a indústria reconhece.**

**90%** de  
**EMPREGABILIDADE**

Financiamento  
estudantil próprio

APRENDA NA  
**PRÁTICA**

**SENAI**

Unidade São Bernardo do Campo  
**POLÍMEROS | PROCESSOS AMBIENTAIS**

Av. José Odorizzi, 1555 - Bairro Assunção  
Tel.: 114109-9499 - [www.sp.senai.br/meioambiente](http://www.sp.senai.br/meioambiente)  
f /faculdadesenai t @faculdade\_senai

Unidade São Caetano do Sul  
**MECATRÔNICA INDUSTRIAL**

Rua Niterói, 180 - Centro - Tel.: 114227-7450  
[www.sp.senai.br/mecatronica](http://www.sp.senai.br/mecatronica)

TECNOLOGIA DE PONTA | BOLSAS DE ESTUDO

[www.sp.senai.br/faculdades](http://www.sp.senai.br/faculdades)

**FIESP SENAI**  
Crescem as pessoas. Cresce o Brasil.

# Literatura d'além-mar

► Série de lançamentos exalta produção em língua portuguesa feita fora do Brasil e revela criatividade de autores de Portugal, Angola e Moçambique



"No Meu Peito Não Cabem Pássaros" - Leya, 192 págs., R\$ 30

## Nuno Camarneiro (Portugal, 1977)

Formado em engenharia física, pesquisador de etnografia, integrante de grupo musical e professor universitário de restauro... A formação múltipla de Nuno injeta frescor em seu primeiro romance, que se inspira na onda de pânico provocada em 1910 pela passagem de dois cometas pela Terra para criar uma história-coral em que experiências de personagens espalhados pelo globo se conectam.

Cansou de só ouvir falar dos mesmos nomes da chamada novíssima literatura brasileira? Que tal então conhecer uma produção que vem tomando fôlego do outro lado do Oceano Atlântico?

Alguns desses nomes, já conhecidos, consolidam sua obra com novos livros na praça: o moçambicano Mia Couto e o angolano José Eduardo Agualusa, que debate hoje no Sempre um Papo, no Sesc Vila Mariana.

Outros, vindos de Portugal, chegam somente agora ao Brasil na coleção "Noví-

simos", lançada pela editora Leya que apresenta cinco romances de escritores contemporâneos que honram a herança literária de Camões com títulos de temáticas originais e inspirações diversas, que refletem, entre outros, a crise econômica do país e a atual condição de vida de lá.

O Metro apresenta essa safra e revela o que ela traz de instigante para quem gosta de boa literatura. Confira!



AMANDA QUEIRÓS  
METRO SÃO PAULO



"Um Piano Para Cavalos Altos" - Leya, 352 págs., R\$ 30



## Sandro William Junqueira (Rodésia, 1974)

Criado em Portugal, tem forte ligação com o teatro, além de passear pela música, escultura, pintura e design. Busca uma literatura inquieta e incômoda. A escrita de seu romance se desenrolou a partir da imagem de uma criança amarrada a um piano.

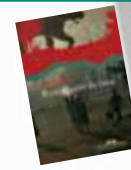


"Para Cima e Não Para o Norte" - Leya, 240 págs., R\$ 30



## Patrícia Portela (Portugal, 1974)

Cresceu entre Lisboa, Macau, Utrecht, Helsinque e transita entre teatro, dança, cinema e performance. Sua nova obra é quase um romance visual e metaliterário: flerta com o concretismo e propõe um jogo com o leitor que vai além do livro enquanto suporte físico.



"A Confissão da Leoa" - Cia. das Letras, 256 págs., R\$ 40



## Mia Couto (Moçambique, 1955)

Biólogo e jornalista, o autor é um dos principais escritores da língua portuguesa na atualidade e já teve seus livros publicados em 22 países. Em muitas de suas obras usa o léxico de várias regiões de seu país, criando um novo modelo para a narrativa africana.



"Por Este Mundo Acima" - Leya, 176 págs., R\$ 30



## Patrícia Reis (Portugal, 1970)

Escritora mais madura dessa nova leva lusa, fez carreira no jornalismo e já tem outros três romances publicados. Seu novo livro narra um editor em busca da reconstrução de afetos após sofrer perdas irreparáveis em um desastre apocalíptico em Lisboa.



"O Teu Rosto Será o Último" - Leya, 192 págs., R\$ 30



## João Ricardo Pedro (Portugal, 1973)

Trabalhou com telecomunicações até ser demitido em 2009 por causa da crise econômica europeia. O fato o levou a escrever. E não é que deu certo? Ele venceu o prêmio Leya 2011 com este romance que explora as marcas da ditadura salazariana em uma família.

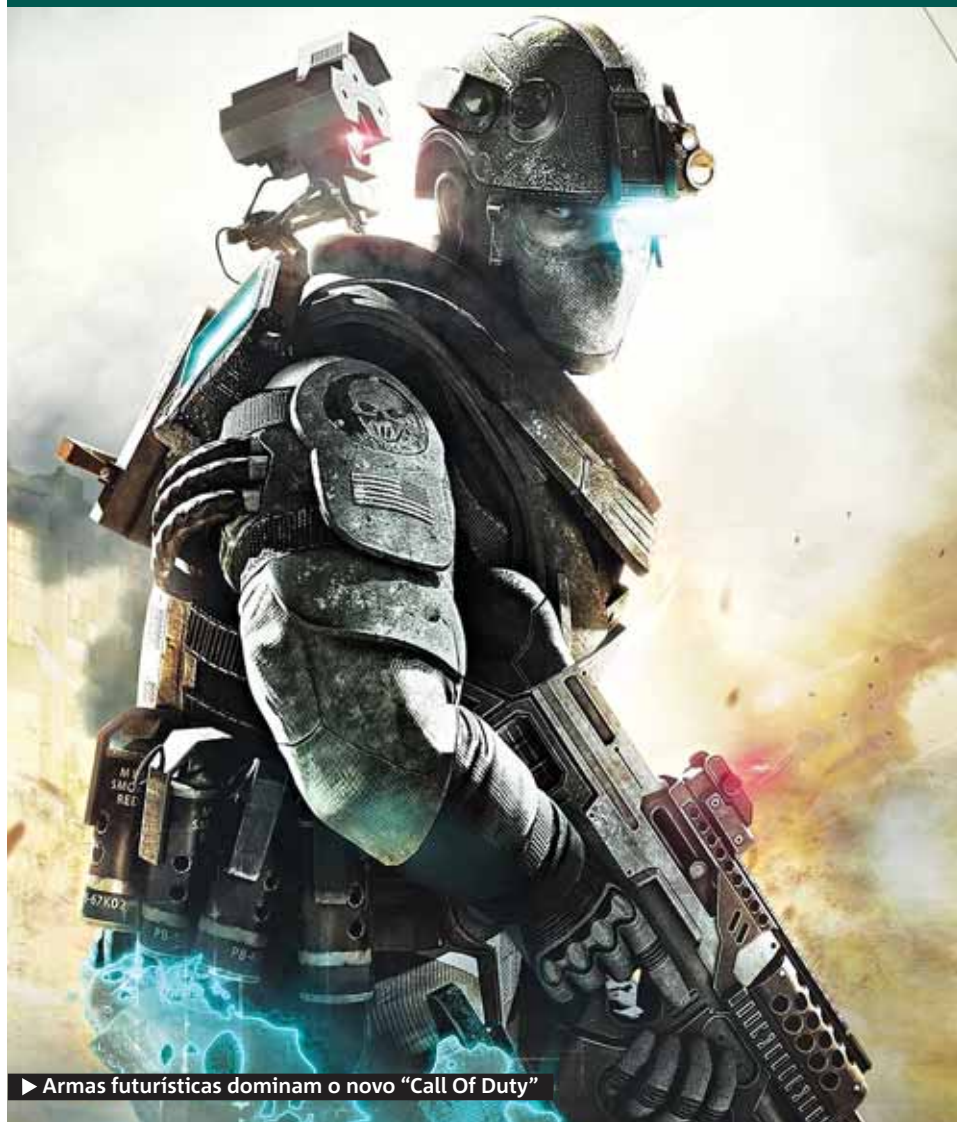


"Teoria Geral do Esquecimento" - Foz Editora, 248 págs., R\$ 40



## José Eduardo Agualusa (Angola, 1960)

Dividindo seu tempo entre Portugal, Angola e Brasil, o autor, formado em agronomia, mostra em sua nova obra a realidade angolana e as lutas do povo por seus direitos. O escritor trabalha com a fusão de referências culturais dos países de língua portuguesa.



► Armas futurísticas dominam o novo "Call Of Duty"

DIVULGAÇÃO

# Novo chamado de 'Call Of Duty'

► Lançamento do game de ação da Activision acontece hoje no mundo todo ► Personagens famosos voltam e edição brasileira terá dublagem em português

Prepare a munição, pois "Call Of Duty" está de volta. Com o subtítulo "Black Ops II", o novo game chega hoje às lojas de todo o mundo.

A história se passa entre dois períodos diferentes, na década de 1980 e em 2025, época de uma segunda "Guerra Fria" em que robôs estão nas ruas para proteger a população. Porém, para desespero dos seres humanos, uma ameaça terrorista conseguiu controlar as máquinas e atacar os Estados Unidos. Grandes cidades são evacuadas e um clima de guerra se instaura.

Nomes conhecidos do game aparecem para intervir na catastrófica situação. Na primeira seção, nos

**200 reais é o preço da edição simples do novo "Call Of Duty". A caixa especial será vendida por R\$ 500.**

anos 1980, Alex Mason volta como protagonista. Já no século 21, quem comanda é David Mason, filho de Alex.

Publicado pela Activision, os fãs brasileiros ganham um agrado pela primeira vez, com dublagem totalmente direcionada, palavras e frases como "vou comer sua cabeça com farofa". Uma voz bastante conhecida é a do veterano dublador Carlos Seidl, que embala o Sr. Madruga, do seriado "Chaves", que desta vez

está no papel de Harper.

O lançamento do game acontece simultaneamente em 49 lojas pelo país. Em São Paulo, a Fnac Paulista, Livraria Cultura do Bourbon Shopping e Saraiva Megastore do Shopping Center Norte vão realizar eventos a partir das 19h. O início das vendas acontece às 20h.

A edição simples custa R\$ 200 e a caixa especial, com um headset, acesso aos mapas Nuketown 2025 e Zombies, a arma Camo, custa R\$ 500. O jogo está disponível para PlayStation 3 e Xbox 360.



**PAULO BORGIA**  
METRO SÃO PAULO

## Este anúncio é para quem deseja um emprego estável no Banco Central. Então, venha para a Central de Concursos!

**1.730  
VAGAS**

☐ **R\$ 5.221 mensais - Técnico**  
**Nível médio - 400 vagas**

☐ **R\$ 13.264 mensais - Analista**  
**Nível superior - 1.330 vagas**

Vem aí o concurso para o Banco Central. Serão 1.730 vagas e a disputa será muito grande. Só terá possibilidade de garantir uma vaga, quem estiver bem preparado(a). Para orientação dos interessados, a Central de Concursos preparou turmas especiais direcionadas com aulas 100% presenciais e elaborou apostilas autoexplicativas para a sua aprovação. Antecipe-se ao edital e prepare-se para passar.

**Turmas especiais direcionadas. Matricule-se!**

Períodos da manhã, noite ou aos finais de semana.

**Aulas 100% presenciais. Isso faz toda a diferença!**

Apostilas autoexplicativas à venda com envio rápido e seguro para todo o país. Adquira já!



**Promoção de Natal**  
**Matricule-se e ganhe todas as apostilas do seu curso.**

Consulte o regulamento.



**SANTO ANDRÉ:** Avenida José Caballero, 257 • Tel: 4437-8800  
**CENTRO-SP:** R. Br. de Itapetininga, 163 - 6º andar • Tel: 3017-8800  
**SANTO AMARÔ:** Avenida Santo Amaro, 5.860 • Tel: 5189-8800  
**GUARULHOS:** Av. Dr. Timóteo Penteado, 714 • Tel: 2447-8800

Twitter: @c\_concursos • Facebook: Central de Concursos

**OSASCO:** Av. dos Autonomistas, 896, 1º andar • Tel: 2284-8800  
**ARTUR ALVIM:** Rua Boipeva, 11 - Tel: 2045-8800  
**TABOÃO DA SERRA:** Praça Nicola Vivilechio, 287 - Tel.: 4788-6600  
**www.centraldeconcursos.com.br**

## Papo de propaganda

JOÃO FARIA

## MARKETING DA CORAGEM



Apostar em estratégias arrojadas, abandonando a zona de conforto e conceitos obsoletos, para desenvolver um novo posicionamento institucional é uma decisão cada vez mais rara entre as grandes companhias. Na série de entrevistas com os indicados ao Prêmio Caboré (categoria Profissional de Marketing), organizado pelo Grupo M&M, a coluna fala hoje com Rodrigo Finotti, Diretor de Marketing da P&G.

### Como o marketing pode renovar a imagem de uma empresa?

Consideramos os últimos 4 anos como os da virada da P&G. Decidimos ser vistos como uma empresa brasileira e a comunicação também passou por esta mudança, trocou o formato tradicional e enlatado para criar um guarda chuva corporativo. Nos comunicamos com o consumidor através dos embaixadores da marca e tem dado resultado (9 entre 10 brasileiros conhecem a marca). O "Avião do Faustão", por exemplo, trouxe escala de comunicação e visibilidade para todos os produtos. Foram 2 anos para construir a marca e 12 meses de campanha puramente corporativa.



### Quais os riscos que se corre?

Os riscos a companhia sempre viu. Nesse capítulo de construção da marca P&G estamos liderando o processo para o mundo. Acreditávamos que construir um guarda chuva corporativo fazia todo sentido dado o nosso desafio de escala. Ainda que algum problema com determinado produto possa contaminar a marca mãe. É um risco hipotético, mas que existe. Lá fora, digo no modelo americano, talvez fosse algo que tivesse mais a perder do que a ganhar. Aqui a gente tem muito a ganhar adotando uma estratégia corporativa.

### A criatividade começa pelo anunciante

A criatividade das agências depende do briefing, daquilo que o cliente transfere para elas. Ter a agência certa faz muita diferença. Também é fundamental a criatividade dos profissionais de mídia, eu enxergo a mídia como um território e não como uma compra técnica.

### E a gestão dos profissionais de marketing dentro da empresa?

Existe o desafio diário de se criar uma conta emocional com cada um dos diretores. Tem os mais fáceis e também os mais difíceis porque a relação humana é assim. É muito no dia-a-dia.

João Faria é jornalista, especialista em Comunicação Estratégica e Relações Públicas.

## Os invasores



## Cruzadas

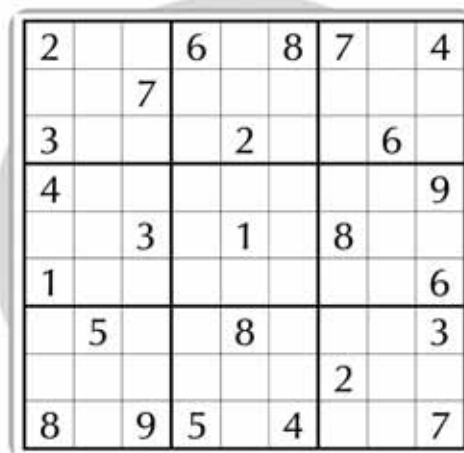
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Verdadeiramente; francamente	Aliviar; mitigar	Letra do infinitivo verbal	Engarrar (o trânsito)	O controle feito pela tireoide
→	→	→	→	→
Miçanga comprida para bordados		Gás de letreiros		
Passaro de relógios de parede		Sector hospitalar		Registro Geral (abrev.)
Adubo feito de excremento de animais				
Entremeados; mesclados				
→		Elemento submetido à multiplicação		Tecido de seda lustroso e macio
Malvadas; perversas	Catedral da (?), atração paulistana	(?) bem: vem a propósito		
→	→	→	→	→
Sonho ruim				Número (abrev.)
Rede, em inglês		Gallo (símbolo)		Siga; rume
Forma do martelo	A parte explosiva de mísseis			
O litoral				
→				

BANCO 3/nel. 4/nêon. 5/tator. 7/minor — raiados.

## Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.



**Soluções**

**Diretas**

U	V	W	X	Y	Z	A	B
V	A	I	D	O	T		
N	T	E	N				
O	T	E	D	O			
A	I	C	A	F	W		
T	N	H	S		W		
S	O	D	V	I	V		
E	W	U	R	T	S		
G	R	O	C				
N	O	N	E	N			
O	H	T	I	U	D	I	A
C	W			S			

**Sudoku**

2	1	9	4	3	5	6	7	8
5	8	2	1	9	6	4	3	7
3	6	4	7	2	1	5	9	
9	4	3	6	5	8	2	7	1
7	2	8	9	1	4	3	6	5
6	5	1	2	7	3	9	8	4
1	9	6	5	2	7	8	4	3
8	2	7	3	4	1	2	9	6
4	7	1	8	6	9	5	2	3

## Leitor fala

### Radares

A indústria das multas é um absurdo, esses caras arrecadam muito dinheiro prejudicando os motoristas. Radares escondidos, em locais estratégicos são as principais táticas da prefeitura pra ganhar dinheiro em cima do contribuinte.

**Dirceu Carvalho, São Bernardo**

### Violência

Essa briga entre polícia e ladrão passou dos limites. Meu filho eu não deixo sair de casa à noite. É muito perigoso, principalmente porque os policiais estão apavorados, atiram a qualquer suspeita.

**Frederica Santos, Diadema**

## metro Pergunta

**São Paulo registrou o 2º maior congestionamento do ano, ontem. Você acha que a cidade está preparada para enfrentar a chuva?**



Siga o Metro no Twitter: @jornal\_metro

**@ve\_mscn:** Com certeza não. Falta infraestrutura na cidade e investimento político.

**@danirodrigues1:** Não, a construção de São Paulo foi mal-feita, agora não tem jeito.

**@E\_Montanaro:** Nunca esteve preparada, pois os políticos não investem em infraestrutura.



**metro web**

Para falar com a redação: leitor.abc@metrojornal.com.br  
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

## Horóscopo



Está escrito nas estrelas



### Áries (21/3 a 20/4)

Não perca o controle da situação, por mais que alguns assuntos sejam mais complexos e desgastantes você tem que tratar deles para não ser prejudicado depois.



### Touro (21/4 a 20/5)

Dia de cobrar as coisas que foram ditas e preparar novos caminhos para você trilhar. O dinheiro está em jogo e seria uma boa ideia não se distrair muito.



### Gêmeos (21/5 a 20/6)

Excesso de conexões e ideias que precisam ser filtradas para que você possa focar em algo que realmente lhe traga benefícios palpáveis, concentre-se.



### Câncer (21/6 a 22/7)

Novos inícios e pequenos problemas para se situar, algumas situações diferentes ou mudanças inesperadas podem trazer junto certas despesas imprevistas.



### Leão (23/7 a 22/8)

Dia de lidar com novos assuntos e preocupações que podem ser totalmente estranhos para você, será necessário um tempo de adaptação para novas realidades.



### Virgem (23/8 a 22/9)

Certos objetivos podem ficar mais distantes, existem situações a serem resolvidas até que os resultados possam surgir efetivamente, tempo de introspecção.



### Libra (23/9 a 22/10)

Possibilidades de pequenos choques de interesses com as pessoas, seus objetivos e os delas podem não serem os mesmos. Procure se entrosar mais com elas.



### Escorpião (23/10 a 21/11)

Necessidade de quebrar barreiras e enfrentar mais as pessoas para que os seus objetivos se realizem. As pessoas estão mais dispersas e com outros interesses.



### Sagitário (22/11 a 21/12)

Está na hora de fazer escolhas mais definitivas, você precisa colocar a cabeça no lugar e escolher o que fazer. Filtre as suas opções e se dedique mais.



### Capricórnio (22/12 a 20/1)

Pequenos tropeços em coisas que você ainda não tinha percebido, tente rever os seus planos para poder eliminar certos problemas que não estavam no esquema.



### Aquário (21/1 a 19/2)

Mudanças de planos sem avisar os outros podem gerar um pouco de tumulto, tente ser mais transparente e deixar as pessoas a par das suas possíveis intenções.



### Peixes (20/2 a 20/3)

Não se afobe, muitas coisas estão acontecendo e você tem que ir mais devagar para aproveitar melhor cada momento e tirar o resultado máximo das situações.

www.estrelagua.com.br

# Por que meu corpo não melhora?

► Será que você não está comendo de menos e malhando demais? ► Veja como aperfeiçoar os resultados na academia e ficar feliz na frente do espelho

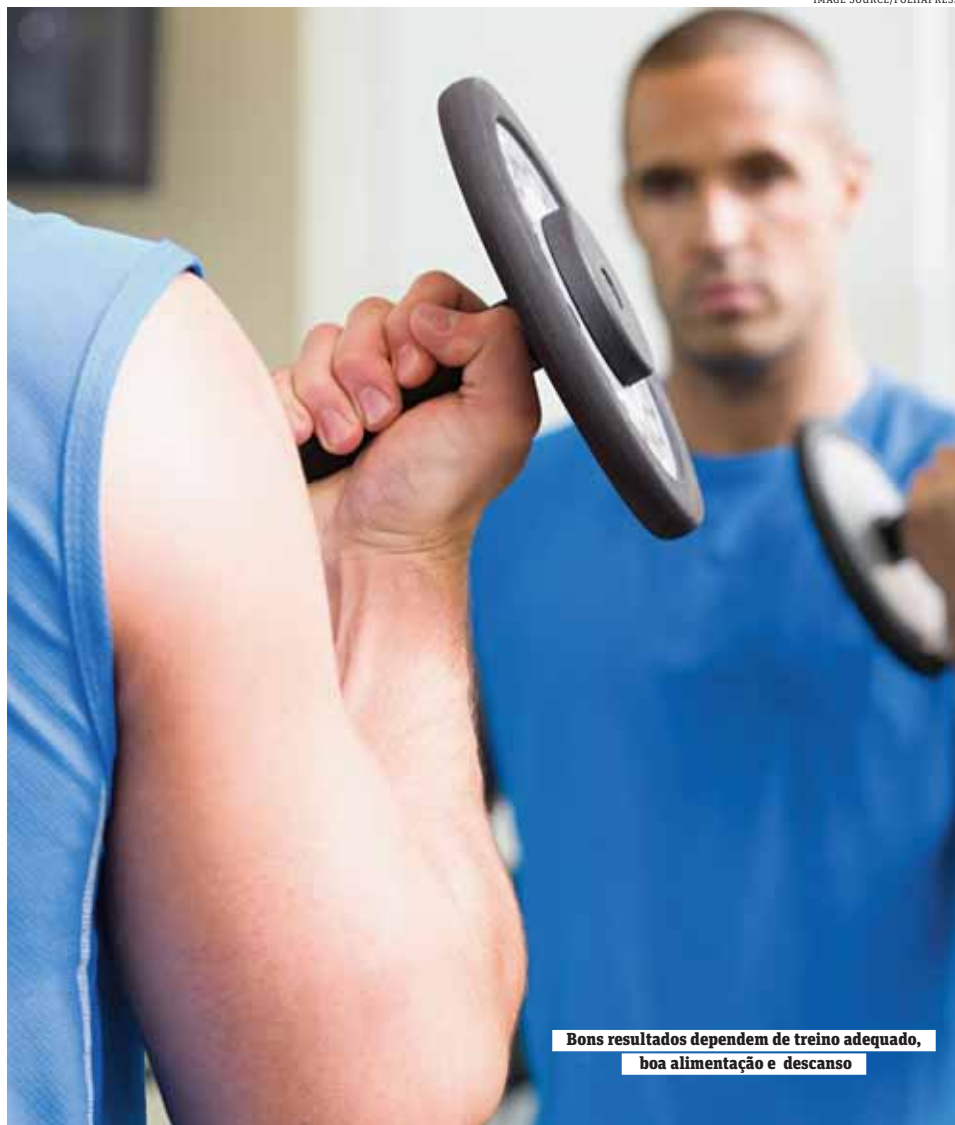


IMAGE SOURCE/FOLHAPRESS

Bons resultados dependem de treino adequado, boa alimentação e descanso

O que acontece com o pessoal que malha todos os dias, faz dietas restritivas e não chega ao corpão? Ao contrário do que a “turma da academia” pensa, os baixos resultados estão associados à pouca alimentação (sim!) e à falta de descanso.

Para ficar feliz com o espelho é preciso também mudar periodicamente o treino. Um dos motivos é o fator psicológico, já que é fácil enjoar do programa repetido por muito tempo. Mas a mudança é necessária principalmente para dar novos estímulos aos músculos.

Calma, não é para fugir da academia, muito menos devorar um bolo de chocolate inteiro. Mas, quando você faz atividade física, o seu corpo precisa de mais combustível. O personal trainer Carlos Duarte explica que o rendimento depende do tipo e da constância dos exercícios realizados, do tempo de sono diário e da qualidade da alimentação.

Quando não se come o suficiente, o corpo entra em catabolismo (contrário de anabolismo), ou seja, perde-se massa magra (os tão sonhados músculos) em vez de ganhar. Quem não ingere a quantidade devida de proteínas e carboidratos não vê resultados. “Muita gente não se alimenta direito e tenta compensar com treinos e dietas mirabolantes, o que é um erro”, diz Duarte. “Normalmente nem é preciso tomar suplemen-

tos. A natureza oferece todos os nutrientes”.

Para isso, não tem fórmula mágica nem segredos, é a famosa dieta de cortar doces e gorduras, ingerir de três em três horas alimentos ricos em proteínas, carboidratos complexos (alimentos integrais), iogurtes, frutas e tomar bastante água. Ou seja, alimentação de alto valor nutritivo. E o personal avisa: “Não pode ter medo de comer, os alimentos certos, claro. Dietas muito restritivas vão te deixar com a imunidade baixa, com flacidez e sem energia para malhar direito. Só atrapalha. Corpo bonito é corpo bem nutrido e saudável”.

E o descanso? “Dormir o suficiente é extremamente importante - é durante o sono que as fibras musculares ‘machucadas’ pelo esforço se recuperam e aumentam, e os resultados aparecem”, explica Duarte. Outro fator é o descanso entre um treino e outro. Se você malha todos os dias, peça ao seu instrutor para dividir o seu treinamento. Estimular o mesmo músculo diariamente, além de não dar o tempo suficiente para ele se recompor e dar o resultado esperado, pode levar à fadiga e, com isso, às lesões.

O biotipo também conta. Existem três tipos distintos e cada um desses biotipos tem particularidades e precisa de um tipo específico de dieta e de treino (veja no quadro abaixo). ●METRO

## Suplemento não é anabolizante

A suplementação alimentar é indicada para quem não consegue obter todos os nutrientes necessários ao organismo apenas pela alimentação. Os suplementos são vendidos sem necessidade de prescrição, em casas especializadas, mas o ideal é que sejam indicados por um nutricionista.

Já os anabolizantes são derivados de testosterona (hormônio masculino) e utilizados para quadros clínicos específicos, como recuperação da massa muscular em indivíduos com doenças crônicas. Quando usados com finalidade estética podem comprometer gravemente o organismo.

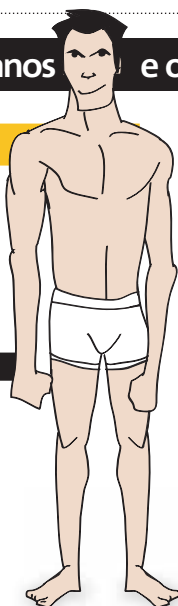
## Os biotipos humanos e o treino

### ECTOMORFOS

Indivíduos com pouca massa muscular e dificuldade para ganhar peso

#### Para ficarem fortes

► devem comer seis vezes por dia, ingerindo uma quantidade de carboidratos duas vezes maior que a de proteínas. Melhor é fazerem treinos mais curtos e mais intensos

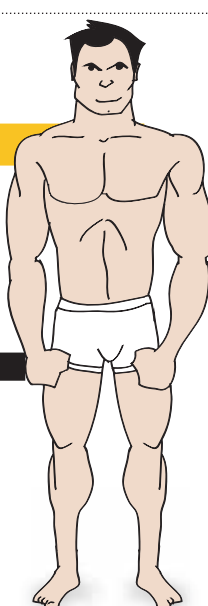


### MESOMORFOS

Pessoas com mais facilidade para desenvolver musculatura

#### Para ficarem fortes

► podem comer proteínas e carboidratos em proporções semelhantes; os treinos podem ser mais pesados, pois têm músculos resistentes

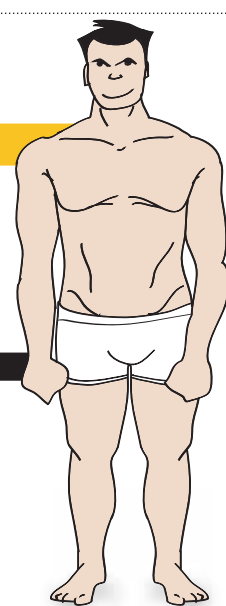


### ENDOMORFOS

Homens e mulheres com mais facilidade de armazenar gordura no organismo

#### Para ficarem fortes

► o cuidado com a alimentação é essencial, evitando carboidratos e dando prioridade às proteínas; além de malhar, devem fazer exercícios aeróbicos (como correr, andar ou nadar)



# 3 esporte

## Ricardinho é do Ceará

O ex-jogador Ricardinho é o novo técnico do Ceará. Ele chega ao alvinegro com o preparador físico George de Castilhos e o auxiliar Rodrigo Pozzi. Ricardinho, ex-meia do Corinthians, São Paulo e Seleção Brasileira, fica no Vovô até o fim de 2013. ● METRO

### A fórmula da salvação



### Principais concorrentes



Pontos: 40  
Enfrenta: Grêmio (em casa), Internacional (fora) e Ponte Preta (em casa)



Pontos: 40  
Enfrenta: Ponte Preta (em casa), Náutico (em casa) e Atlético-GO (fora)



Pontos: 37  
Enfrenta: Botafogo (em casa), Fluminense (em casa) e Náutico (fora)

# Vencedor e em busca de recordes



► Abel deixa portas abertas para o Internacional

Campeão brasileiro com três rodadas de antecedência, o Fluminense ainda tem alguns objetivos nes-

sa temporada. O primeiro é ser o time que mais somou pontos desde que o Brasileirão passou a ser

disputado com 20 times no formato de pontos corridos, em 2006. Nesse ano, o São Paulo levantou a taça com 78 pontos.

O tricolor das Laranjeiras tem 76 pontos e ainda três jogos por fazer: pega o Cruzeiro, no domingo, depois Sport e Vasco.

Além de bater o São Paulo, o Fluminense quer também superar o Cruzeiro, que em 2003 foi campeão com 100 pontos (na época o Brasileiro era disputado por 24 times, e não 20), e 72,5% de aproveitamento. Em 46 jogos, os mineiros venceram 31, empataram 7 e perderam 8. Até agora, o Flu conquistou 72,4% dos pontos disputados: 22 vitórias, 10 empates e 3 derrotas em 35 partidas.

“Podemos fazer ainda mais história nesse Brasileirão e vamos atrás disso”, disse o meia Thiago Neves.

● METRO

# Esperança por um fio

► Derrota para o Fluminense deixa Palmeiras com 99% de chances de degola ► Verdão não pode mais perder

A situação do Palmeiras no Campeonato Brasileiro é desesperadora. Com 99% de chances de cair, de acordo com o site “Infobola”, o Verdão não pode mais perder nos próximos três jogos.

Mesmo se vencer todos os jogos – o clube pega Flamengo, Atlético-GO e Santos –, precisa de uma combinação de resultados envolvendo Sport, Bahia e Portuguesa para se manter na elite do futebol brasileiro.

A missão parece impossível. Mas os atletas e comissão técnica prometem não desistir de lutar.

“Enquanto houver um fio de esperança, vamos nos agarrar a ele. Iremos até o

fim. Tentaremos pontuar de qualquer maneira nesses próximos jogos”, disse o técnico Gilson Kleina. “O torcedor não verá ninguém aqui jogando a toalha. Não é meu perfil”, afirmou.

No domingo, o Palmeiras enfrenta o Flamengo em Volta Redonda, no Rio de Janeiro. Depois, recebe o Atlético-GO – em local a ser definido – e, por fim, encara o Santos na Vila Belmiro. Com 33 pontos, o Palmeiras é o 18º da tabela.

“Se estivesse jogando mal, mereceria cair. Mas o trabalho está mostrando que não seria justo. A vontade de vencer é muito grande”, disse o goleiro Bruno.

● METRO

# Luis Alvaro nega contato por Ronaldinho



► Ronaldinho (à dir.) foi cotado para atuar com Neymar

O presidente santista Luis Alvaro de Oliveira Ribeiro negou que Ronaldinho Gaúcho faça parte dos planos do Peixe para 2013.

O mandatário confirmou contato com o Atlético-MG, porém disse que foi apenas para conversar com o presidente do Galo, Alexandre Kalil, sobre o meia Bernard.

“Liguei para oferecer

know-how para segurar o Bernard, que é um grande talento e está na mira da Europa”, disse.

Ribeiro garantiu que não procurou Ronaldinho. “Soube pela imprensa que ele tem interesse de defender o Santos, jogar junto com o Neymar. Mas ninguém do Santos o procurou”, disse.

● METRO

# Ney Franco avisa: Ganso pega o Timbu



► Ganso participará de um jogo-treino nesta quinta-feira

GUSTAVO EPIFANIO/FOTOARENA

► Técnico são-paulino diz que vai relacionar o meia para o jogo diante do Náutico, dia 18, no Morumbi

O meia Paulo Henrique Ganso enfim fará sua estreia com a camisa do São Paulo. O técnico Ney Franco adiantou que o jogador será relacionado para a partida contra o Náutico, domingo, no Morumbi, pela 36ª rodada do Campeonato Brasileiro.

O treinador, no entanto, não comentou sobre a possibilidade de escalar Ganso como titular.

“A ideia é que o Ganso fique no banco de reservas contra o Náutico até para que ele entre no segundo tempo e comece a ganhar ritmo de jogo”, disse o técnico Ney Franco.

Já classificado para as semifinais da Copa Sul-Americana – ainda sem adversário definido –, o São Paulo terá a semana inteira apenas para se preparar para o jogo contra o Timbu.

Recuperado de uma lesão no músculo reto femoral da coxa esquerda, Ganso até já disputou coletivos com os demais atletas e anotou um gol em sua estreia nos treinamentos.

Contratado junto ao Santos por cerca de R\$ 24 milhões, o armador de 23 anos foi oficialmente apresentado antes da vitória do Tricolor sobre o Cruzeiro, no dia 23 de setembro. ● METRO



► Emerson está longe dos gramados desde 13 de outubro

## Tite não sabe se terá Sheik no Mundial

Longe dos campos desde 13 de outubro por lesão no joelho direito, o atacante Emerson tem pouco tempo para recuperar a titularidade no Corinthians. Faltando três jogos do Brasileirão antes do Mundial de Clubes, Tite já admite dúvida

com relação ao atacante.

“O que vai determinar o time é a sequência. É como a equipe vai se ajustar. Não sei se vou contar com o Emerson. Imaginava já estar contando”, disse no “Mesa Redonda”, da “TV Gazeta”. ● METRO

PRESENÇA GARANTIDA

## Ulsan Hyundai vence na Ásia

Com uma vitória por 3 a 0 sobre o Al Ahli, da Arábia Saudita, o Ulsan Hyundai, da Coreia do

Sul, conquistou pela primeira vez o título da Liga dos Campeões da Ásia e será o representante do continente no Mundial de Clubes.

O Ulsan estreia contra o mexicano Monterrey, dia 9, nas quartas. Quem vencer o duelo encara o Chelsea. ● METRO

## O feriadão dura mais para quem viaja com liberdade.

Conte com quem mais entende de aluguel de carros no Brasil e aproveite cada segundo.



Alugue um carro:  
R\$ **39,90\***  
+ R\$ 0,46 por km rodado  
Diárias a partir de  
Pagamento à vista ou em até 10x sem juros no cartão.\*\*

\*Não estão incluídas taxas (5% ou 10%, dependendo da agência de retirada e/ou de devolução do carro), cobertura de risco e extras. Consulte as condições no [www.localiza.com](http://www.localiza.com). \*\*Cartões de crédito American Express, Visa, Mastercard, Diners Club Internacional e Elo emitidos no Brasil, exceto cartões Corporate.

Disponível para iPhone  
App Store

Reservas 24h:  
0800 979 2000  
[www.localiza.com](http://www.localiza.com)

Novak Djokovic vibra após conquistar o título das Finais da ATP



# O melhor entre os melhores

JULIAN FINNEY/GETTY IMAGES

► Atual número 1 do mundo, Novak Djokovic vence suíço Roger Federer e vence Finais da ATP ► Foi o 34º troféu de simples do tenista sérvio

Novak Djokovic mostrou ontem, em Londres, porque é o tenista número 1 do mundo. Aos 25 anos, o sérvio bateu o suíço Roger Federer por 2 sets a 0 – parciais de 7/6 (6) e 7/5 – e conquistou seu segundo título das Finais da ATP. Djokovic já havia vencido a competição em 2008. Foi o 34º troféu de simples do sérvio.

Federer, número 2 do

**3,6 milhões de reais é o valor do prêmio que Djokovic recebeu pelo título.**

mundo, tentava seu sétimo título das Finais do ATP. E começou atropelando. Quebrou o serviço de Djokovic logo no início e confirmou o saque por duas vezes, abrindo 3 a 0. Djokovic em-

patou e os dois mantiveram o equilíbrio até o fim do primeiro set.

No segundo, Federer também começou bem: abriu 5 a 3 e ficou prestes a fechar. Foi aí que o sérvio justificou a liderança no ranking: com muito sangue frio, virou a partida para 6 a 5 e anotou o ponto decisivo.

Antes de Federer, Djokovic venceu o britânico Andy

Murray, o sérvio Tomas Berdych e o francês Jo-Wilfried Tsonga na primeira fase. Na semifinal, derrotou o argentino Juan Martín Del Potro.

“Não poderia ter terminado o ano de forma melhor. Estou honrado de estar aqui”, disse o campeão. “Nós demos o máximo hoje. Roger, é um prazer e um privilégio jogar contra você”, afirmou. ● METRO

## Brasil goleia e Falcão bate recorde

A Seleção não tomou conhecimento do Panamá, goleou por 16 a 0, e garantiu uma vaga nas quartas de final do Mundial de Futsal, que está sendo disputado na Tailândia. Infinitamente superior, o time do técnico Marcos Sorato contou com atuações de gala de Jé e Ari.

O jogo também marcou a volta de Falcão, que se recuperou de lesão e marcou um gol. Com o tento anotado na partida, ele chegou a 337 pelo Brasil e tornou-se o maior artilheiro da história de todas as seleções bra-

**“Obrigado, Deus, por me tornar o maior artilheiro mundial de todos os esportes ligados a futebol com a camisa da seleção.”**

FALCÃO, PELO TWITTER

sileiras, incluindo futebol, areia e até showbol.

Agora, o Brasil encara a Argentina, que eliminou a Sérvia por 2 a 1. A partida acontece amanhã, às 7h.

● METRO

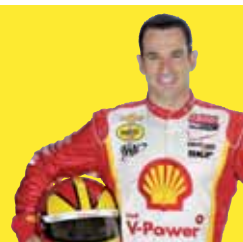


► Falcão tem 337 gols pela equipe nacional de futsal

SERGIO MORAES/REUTERS

### Opinião

**AGORA É OFICIAL: VOU DISPUTAR A CORRIDA DO MILHÃO DA STOCK CAR**



Bom dia, tudo bem? Eu estou muito feliz porque recebi um convite super carinhoso da Raízen, empresa que tem a marca Shell no Brasil, e por isso participarei da Corrida do Milhão da Stock Car, pela equipe Shell Racing. Não vejo a hora de poder sentar no carro e acelerar no querido autódromo de Interlagos. A corrida será no dia 9 de dezembro e será muito legal poder trabalhar com Valdeno Brito, William Lube, Rodolpho Mattheis e toda a moçada pra lá de competente da A. Mattheis Motorsport.

Essa minha volta a Interlagos acontece em um momento bem especial da minha carreira. Depois de uma temporada muito boa na IndyCar em 2012 e com contrato renovado para o meu 14º campeonato pelo Team Penske, os amigos da Raízen me proporcionam não apenas a possibilidade de conhecer o carro desta categoria que eu tanto admiro, a Stock Car, como também acelerar em Interlagos depois de tanto tempo.

Minhas primeiras voltas nesse circuito fantástico foram em 1991, no final do ano, quando eu tinha 16 anos. Como corri em 1992 na Fórmula Chevrolet e nos dois seguintes na Fórmula 3 Sul-Americana e Brasileira, competi e ganhei corridas em Interlagos. Mas como em 1995 fui para a Europa e em 1996 para os Estados Unidos, onde estou até hoje, minha última vez na casa brasileira da Fórmula 1 foi em 2006, quando ganhei a Mil Milhas em Interlagos, com Aston Martin, ao lado do “monstro” Nelson Piquet, Nelsinho e o Christophe Bouchut. Foi demais.

Além dessa Mil Milhas, minha experiência com carros de turismo é pequena, com algumas corridas do IROC nos Estados Unidos e minhas duas participações, em 2010 e 2011, na V8 Supercars australiana. Esse ano só não fui porque estava no Dancing With The Stars. Então, tenho de aprender bastante, mas estou muito animado. E, claro, espero todos vocês em Interlagos.

Enquanto dezembro não chega, continuo com a minha maratona de eventos e, nos próximos dias, estarei em San Francisco, Detroit, Los Angeles, Fontana e Indianapolis. Mas é isso aí, pessoal. Vamos que vamos e até semana que vem! (Contato: [press@castronevesracing.com](mailto:press@castronevesracing.com), [www.twitter.com/h3lio](http://www.twitter.com/h3lio) e [www.facebook.com/h3lio](http://www.facebook.com/h3lio)).



### Breves

**‘Alonso e eu merecemos esse título’**

**FÓRMULA 1.** Sebastian Vettel acredita que tanto ele quanto seu rival pelo título da Fórmula 1 nessa temporada, o ferrarista Fernando Alonso, merecem a conquista. A diferença entre os dois é de dez pontos, com vantagem para o alemão da Red Bull.

“Se você olhar para as corridas que fizemos até agora, eu acho que Fernando e eu tivemos abandonos e azar na mesma cota”, disse Vettel. “Acredito que nós dois merecemos igualmente”, disse o líder do Mundial de Pilotos. ● METRO

**Senna projeta boa estreia na pista de Austin**

**EUA.** A próxima etapa da Fórmula 1 marcará a estreia do circuito de Austin, nos Estados Unidos. E o brasileiro Bruno Senna está animado com a pista, já que notou uma evolução do carro da Williams nas últimas corridas.

“Estou animado em ir para Austin, pois estou ouvindo muitas coisas boas sobre a pista”, declarou. Senna, no entanto, entende que todos os pilotos terão certa dificuldade por não conhecerem o circuito, o que deixa a prova mais interessante.

“Tem setores de alta velocidade e técnicos, então será difícil para todos prenderem, o que é sempre interessante”, disse.

● METRO